

Gli sport di montagna, lo sci e lo snowboard in particolare, necessitano di alcuni semplici ma importanti accorgimenti nutrizionali che possono certamente migliorare sia la prestazione fisica che il divertimento, senza dimenticare, e questo non tutti lo sanno, che una alimentazione appropriata riduce il rischio di traumi fisici. Una giusta e corretta alimentazione infatti, insieme ad una adeguata preparazione fisica (è sempre bene arrivare in montagna non arrugginiti e fare un po' di riscaldamento e di straching prima di iniziare a sciare), ci permette di ridurre al minimo il calo di energia e di prestazione psico-fisica, che sono frequente causa di incidenti sulla neve. Anche se sciare, soprattutto in una bella giornata di sole e ad altezze non elevate, come accade nel nostro appennino quest'anno straordinariamente innevato, non sembrerebbe poi uno sforzo fisico così duro per la maggior parte delle persone, non dobbiamo dimenticare che le numerose variabili che questo sport comporta, implicano un adeguato atteggiamento nutrizionale.

L'altitudine, la temperatura più o meno fredda, la capacità tecnica dello sciatore, il numero di ore giornaliere dedicate allo sci, e perfino l'abbigliamento (che, se tecnico, può migliorare l'efficienza termica), possono infatti modificare notevolmente la spesa energetica necessaria. Nell'obiettivo di fornire consigli utili alla maggior parte dei lettori-sciatori, andiamo a vedere quali sono, in linea generale, gli accorgimenti nutrizionali per affrontare bene una giornata di sport sulla neve. Se **la colazione** è considerata da noi nutrizionisti uno dei pasti più importanti dell'intera giornata in condizioni normali, questo sarà ancora più vero in questo caso. Una buona tazza di latte, meglio se fresco e ad alta qualità, insieme ad una fetta di pane con miele o marmellata, andrebbero benissimo, (è certamente possibile sostituire, per chi non lo tollera, il latte con un bicchiere di yogurt e la fetta di pane e marmellata con dei cereali tipo muesli). Sempre a colazione è bene ingerire anche una quota di proteine (un paio di fette prosciutto o di formaggio magro o anche un uovo alla coque) nell'ottica di rallentare l'assorbimento degli zuccheri e di evitare l'ipoglicemia che dopo un paio d'ore si verificherebbe riducendo la nostra efficienza psico-fisica. Un frutto o un bicchiere di succo di frutta fresca servirà a terminare la colazione apportando liquidi e vitamine. E' bene poi

spezzare la mattinata

con una barretta energetica a base di carboidrati (bene anche un pezzo di torrone avanzato dalle feste o uno scacco di cioccolata).

Il pranzo, per chi vorrà sciare anche nel pomeriggio, dovrà essere leggero: una bella zuppa di cereali (il classico minestrone) o un buon piatto di pasta o di polenta, andrebbero benissimo perché facilmente digeribili e ricchi di energia di pronto utilizzo; per chi vuol fare una pausa più breve anche una fetta di strudel, ricco di frutta fresca e secca e di carboidrati, può andare.

Meglio non bere alcolici (al massimo un bicchiere di vino per chi è abituato a berlo) e

Alimentazione e sport di montagna

Scritto da Administrator

Venerdì 11 Marzo 2011 10:22 - Ultimo aggiornamento Venerdì 11 Marzo 2011 10:39

assolutamente da evitare i superalcolici, che rallenterebbero i nostri riflessi e la nostra efficienza fisica.

Non dimenticate poi di **idrarvi adeguatamente**, infatti anche se lo stimolo della sete col freddo si riduce, gli sport invernali provocano sudorazione e causano una importante perdita di liquidi (avete fatto caso per esempio che col freddo si urina più frequentemente?) che vanno immediatamente reintegrati, bevendo un sorso di acqua ogni tanto (se portate lo zainetto metteteci un termos con thè caldo o una bottiglietta di acqua).

La cena potrà essere più abbondante del solito, lo sci comporta infatti un notevole dispendio di calorie che la sera verranno reintegrate privilegiando alimenti proteici (carne , uova, salumi, pesce...) necessari al tessuto muscolare, i carboidrati (minestra , pane, pasta, frutta ,dolce) importanti per reintegrare le riserve energetiche, l'olio extravergine i oliva crudo, sarà il condimento ottimale....

Buona sciata a tutti, e ricordate:

CHI FA REGOLARMENTE SPORT VIVE MEGLIO, VIVE DI PIU' E... SI DIVERTE !

Amedeo Giorgetti

Medico-chirurgo

Specialista in Scienza dell'Alimentazione